ASPEKTY UWAŻNOŚCI

THANISSARO BHIKKHU



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: http://sasana.wikidot.com

W języku palijskim medytacja określana jest poprzez termin: bhavana, co dosłownie oznacza „rozwój". W ten sposób skrótowo określa się rozwój korzystnych właściwości w umyśle. Bhavana rozumiana jest jako specyficzny rodzaj karmy, czyli intencjonalne działanie ostatecznie prowadzące do zakończenia karmy, ciągle jednak karmą pozostające. Znaczenie to uwydatniają dodatkowo: inny palijski termin kammatthana˜– określający medytację jako "dostępne działanie" oraz tajski idiom „czynić starania". Te określenia warto zapamiętać, ponieważ stanowią przeciwwagę dla powszechnego pojmowania medytacji jako ćwiczenia w bezczynności, pasywności czy ogarniającej wszystko akceptacji, podczas gdy teksty palijskie opisują medytację jako proces jak najbardziej proaktywny. Proces ten ma wielorakie aspekty i aktywnie stara się je realizować. O tych cechach medytacji można przeczytać w palijskim tekście mówiącym o rozwijaniu właściwej uważności dzięki satipatthanie.

Termin „satipatthana" tłumaczony jest często jako „podstawa uważności", co sprawia wrażenie, że odnosi się do obiektu medytacji. Wrażenie to staje się jeszcze silniejsze, gdy zapoznamy się z czterema opisywanymi typami satipatthany, jakimi są: ciało, doznania, umysł oraz właściwości umysłu. Po dokładniejszym prześledzeniu tekstu, spostrzec można, że satipatthana jest rozumiana i nauczana jako proces — droga ustalania (upatthana) uważności (sati), a dwuczłonowa nazwa jest skutkiem tego rozumowania. W tekstach definiujących złożoność nazwy, nie wymienia się listy obiektów, lecz cztery formuły opisujących działanie.

Oto pierwsza formuła:

> Medytujący pozostaje skupiony na ciele jako ciele — pilny, czujny i uważny, odsuwając na bok pragnienia i zmartwienia związane ze światem.

Każde wyrażenie zawarte w tej formule jest istotne. „Pozostaje skupiony" można również tłumaczyć jako „śledzący bieg wydarzeń". Odnosi się do pewnego elementu koncentracji w praktyce, kiedy wybieramy jeden, konkretny motyw lub punkt odniesienia, spośród różnych, konkurujących ze sobą doświadczeń. „Pilny" określa wysiłek jaki należy włożyć, aby pozostawić niekorzystne stany umysłu i zamiast nich rozwijać korzystne cechy, cały czas próbując dostrzec różnicę między tymi dwoma. „Czujny" oznacza świadomość tego, co się dzieje w danej chwili. „Uważny" oznacza zdolność do pamiętania lub przypominania. Wprawdzie uważność jest często tłumaczona jako świadomość nie-reagująca, nie-mająca aspektów i obecna w tym, co się pojawia, formuła satipatthany jednak nie posługuje się tym tłumaczeniem. Nie-reagująca świadomość jest tu częścią równowagi i jedną z wielu właściwości, wykształcanych w trakcie satipatthany, pilność wynika z posiadania pewnych aspektów i zadań do wykonania, a rolą uważności jest stale przypominać o tym zadaniu.

Zadanie to jest dwojakie: polega na tym, by jednocześnie pozostawać skupionym na danym punkcie odniesienia oraz utrzymywać się z dala od wszelkich żądz i zmartwień, które mogłyby przyczynić się do przeniesienia uważności z powrotem na świat zewnętrzny. Takie jest znaczenie koncentracji „na ciele jako ciele". Innymi słowy, chodzi tu o pozostanie z doświadczaniem ciała, tak jak jest ono odczuwane, bez ustosunkowywania się

do komentujących myśli i opinii racjonalizujących świat. Powinieneś trzymać się z daleka od tego, jak odnosiłeś się do swojego ciała w przeszłości oraz jak chciałbyś się do niego odnosić w przyszłości. Pozostawiasz wszelkie troski o tym, jak twoje ciało prezentuje się w świecie w kategoriach piękna, zwinności, siły. Po prostu dostrajasz się do ciała na jego warunkach — bezpośrednio doświadczasz oddychania, ruchów, postury, podstawowych właściwości oraz konieczności nieuchronnego rozpadu. Postępując w ten sposób można odejść od wielu przyjętych przez siebie założeń o tym, czym jest i czym nie jest doświadczanie ciała. Dzięki temu wzmacnia się także praktyka odnoszenia wszystkiego do doświadczenia samego w sobie.

To samo podejście zostało zastosowane do pozostałych typów satipatthany: skupieniu się na doznaniach, na stanach umysłu, właściwościach umysłu tylko jako ich samych. Na pierwszy rzut oka mogą wydawać się one nowymi i odmiennymi od siebie ćwiczeniami medytacyjnymi, jednak Buddha jasno określa, że wszystkie można stosować w jednej praktyce: utrzymywaniu oddechu w umyśle. Gdy umysł jest z oddechem, wszystkie cztery podstawy uważnosci także tu są. Subtelna różnica leży w różnych możliwościach skupienia uwagi, więc jeśli rozwijasz swoje umiejętności praktykując z pierwszym, najbardziej wyrazistym typem satipatthany, nie musisz iść daleko by skupiać się na jej bardziej subtelnym rodzaju. Po prostu pozostań ze swoim oddechem i przenoś uwagę na doznania oraz stany umysłu, pojawiające się dzięki świadomości oddechu, które albo stają się przeszkodą albo wzmacniają tą świadomość. Gdy wybierzesz swoją podstawę uważności, traktują ją tak samo, jak ciało: podstawa uważności jest tylko podstawą uważności i nie odnosi się do twoich historii czy wiedzy o świecie. Rozdzielasz uczucia — przyjemności, bólu, ani przyjemności ani bólu, od opinii, które zwykle wokół nich tworzysz. Oddzielasz chciwość, złość oraz złudzenia od ich źródła w świecie i dzięki temu możesz widzieć je takimi, jakimi są naprawdę.

W dalszym ciągu jeden z twoich aspektów opiera się na pragnieniu bycia Przebudzonym — pragnieniu, które Buddha określa nie jako przyczynę cierpienia, lecz jako część drogi prowadzącej ku jego zakończeniu. Bardziej szczegółowo objaśnia to satipatthana skupiania się na właściwościach umysłu jako właściwościach umysłu. Ta podstawa uważności polega na rozpoznaniu w sobie niekorzystnych, osłabiających koncentrację właściwości: pożądania zmysłowego, złej woli i wzburzenia — nie tylko poprzez ich doświadczenie, ale także zrozumienie sposobu, w jaki można się ich pozbyć. Analogicznie można rozpoznać w sobie korzystne właściwości, zwiększające przenikliwość umysłu i dzięki temu stale rozwijać je w sobie, aż do całkowitego uwolnienia.

Pisma nazywają te korzystne właściwości siedmioma czynnikami Przebudzenia i pokazują, że praktyka Satipatthany jest skierowana na ich rozwój w określonej kolejności. Pierwszym czynnikiem jest uważność. Drugi nazywany jest „analizą właściwości", czyli zdolnością do odróżniania w umyśle niekorzystnych właściwości od korzystnych, dostrzegania, co należy zmienić, a co można zaakceptować. Trzecim czynnikiem jest wytrwałość, chodzi tu o wytrwałość w wyplenianiu niekorzystnych właściwości i zastępowaniu ich korzystnymi. Pisma przedstawiają wiele służących temu metod, ostatecznie dzieląc je na dwie grupy. W przypadku niektórych osób niekorzystne właściwości zanikają w wyniku

zrównoważonej obserwacji. Zdarza się jednak, że trzeba podjąć duży wysiłek i aktywnie przeciwdziałać niekorzystnym właściwościom, by zastąpić je korzystnymi.

Gdy korzystne właściwości umocnią się w tobie, spostrzeżesz, że choć korzystne myślenie prowadzi do działań, które nie są szkodliwe, po dłuższym czasie może się to okazać męczące dla umysłu. Wprowadzasz więc myśli w stan spokoju, co pomaga rozwinąć kolejne czynniki Przebudzenia: entuzjazm, wyciszenie i skupienie, które zapewniają umysłowi dobre samopoczucie.

Ostatnim czynnikiem jest równowaga, a jej miejsce na tej liście jest szczególne. Jej niereaktywność jest właściwa tylko wtedy, gdy właściwie zadziałały inne czynniki. Tak samo jest we wszystkich innych sytuacjach, gdzie mówimy o równowadze. Nie można o niej mówić jako o wyłącznej dla osiągnięcia Przebudzenia. Równowaga pojawia się zawsze ostatnia, po innych proaktywnych czynnikach. Nie oznacza to, że równowaga zajmuje ich miejsce, ale że dołącza się do ich działania. Zamiast zastępowania, równoważy je, umożliwia zrobienie kroku wstecz, by doświadczyć subtelnych doznań stresu czy pragnienia, które wcześniej mogły być zasłonięte przez bardziej proaktywne czynniki. Równowaga ustępuje miejsca tym czynnikom, by mogły działać na nowo odkrytych poziomach. Dopiero, gdy wszystkie poziomy stresu i pragnienia znikną, zadanie zarówno proaktywnej, jak i nie-reagujacej strony medytacji jest zakończone, a umysł może być prawdziwie wolny od jakichkolwiek aspektów.

Podobnie dzieje się, gdy uczymy się na przykład gry na pianinie. Gdy stajemy się coraz bardziej proaktywni, by grać lepiej, nasz słuch wyczula się w nie-reaktywnym słuchaniu, umożliwiając odkrywanie coraz subtelniejszych poziomów muzyki, a to zwiększa nasze umiejętności.

W ten sam sposób, gdy osiągniesz wprawę w ustalaniu uważności na wybranym punkcie odniesienia, zyskasz jeszcze większą wrażliwość w oddzielaniu coraz bardziej subtelnych pokładów teraźniejszości, dopóki nie znikną wszelkie przeszkody na drodze do pełnego wyzwolenia.

Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: http://SASANA.PL/

Tłumaczenie: Paweł Łucjan

Redakcja polska: Natalia Nikolska